

# GRAVIDA

**GRAVIDA** ist ein Nahrungsergänzungsmittel.

1 Tablette enthält wichtige Vitamine, Mineralien und Spurenelemente, die für eine ungestört verlaufende Schwangerschaft und Stillzeit sowie eine gute Entwicklung des Ungeborenen und Säuglings sinnvoll sind.

1 Kapsel enthält mindestens 250 mg DHA und zusätzlich EPA (Docosahexaensäure, Eicosapentaensäure = Omega 3 Fettsäuren) aus der Mikroalge Schizochytrium sp. in einer vegetarischen Cellulosekapsel geblistert.

## LIEBE WERDENDE MUTTER,

eine besonders schöne Zeit voller Veränderungen liegt vor Ihnen. Sie bekommen ein Baby. Ein kleiner Mensch entsteht in Ihrem Körper, an den Schwangerschaft und Stillzeit hohe Anforderungen stellen. Deshalb ist es jetzt besonders wichtig, sich vitamin- und mineralstoffreich zu ernähren. Der Mehrbedarf an Kalorien steigt im Vergleich zum speziellen Mehrbedarf an vielen Mikronährstoffen nur gering. Obwohl Mikronährstoffe nur in sehr kleinen Mengen benötigt werden, gehören sie zu den wesentlichen Nahrungsbestandteilen ohne die Wachstum oder Energieproduktion nicht stattfinden können.

Der Bedarf an einzelnen Mikronährstoffen ist in der Schwangerschaft in unterschiedlichem Maße erhöht. Sie können die besonderen Bedürfnisse Ihres Körpers durch GRAVIDA gezielt unterstützen, denn GRAVIDA enthält genau aufeinander abgestimmt die Mikronährstoffe in ausreichender Dosierung, die Ihr Baby zur gesunden Entwicklung benötigt.

Ein deutlicher Mehrbedarf, der begleitend durch die Einnahme von diesem Nahrungsergänzungsmittel gedeckt werden kann, besteht für die Mikronährstoffe FOLSÄURE, JOD, EISEN, VITAMIN D und DHA. GRAVIDA enthält gezielt nach neuesten ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen genau diese Mikronährstoffe in einer die normale Ernährung ergänzenden Dosierung und trägt dem besonderen Bedarf in der Schwangerschaft somit Rechnung.

## WAS IST DAS BESONDERE AN GRAVIDA?

Beide Präparate in der Packung, Tabletten, wie auch Kapseln werden glutenfrei, laktosefrei, glukosefrei und vegetarisch hergestellt.

1. Die Kapseln der Omega-3-Fettsäuren werden vegan aus reiner Cellulose (Pflanzen) hergestellt und nicht wie üblich aus Tiergelatine.

2. Die Omega-3-Fettsäuren (DHA und EPA) werden aus Meeresalgen unter Schonung der Meeresressourcen aus der Mikroalge Schizochytrium gewonnen und nicht wie oft üblich aus Fischöl und Fischresten.

3. Kein fischiges Aufstoßen nach Kapseleinnahme.

## ÜBERBLICK ÜBER DIE WICHTIGSTEN 5 GRAVIDA NÄHRSTOFFE UND IHRE WIRKUNG IM KÖRPER:



**EISEN** In der Schwangerschaft und Stillzeit besteht ein erhöhter Eisenbedarf, da sich die Blutmenge um die Versorgung des Kindes zu gewährleisten um 30 – 40% erhöht. Außerdem trägt Eisen zur normalen Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin sowie zum normalen Sauerstofftransport im Körper bei.



**FOLSÄURE UND METAFOLIN®** In der Schwangerschaft und Stillzeit besteht ein höherer Bedarf an Folsäure (Folsäure), die eine Funktion bei der Zellteilung haben und so zum Wachstum des mütterlichen Gewebes (z.B. Mutterkuchen) während der Schwangerschaft beitragen. Durch die Einnahme von mindestens 400 µg Folsäure pro Tag kann das Risiko für Neuralrohrdefekte (offener Rücken und Spaltbildungen) deutlich gesenkt werden, daher sollte Folsäure um einen ausreichenden Blutspiegel zu erreichen mindestens 4 Wochen vor der Empfängnis eingenommen werden. Folsäure und Metafolin® gehören zu den B-Vitaminen und kommen in natürlicher Form in Blattgemüse, Salaten, Hefen u.a. vor. Durch längere Lagerung, Wärme, Hitze, Licht und bei der Zubereitung von Speisen treten Verluste auf. Um die Verstoffwechslung der Folsäure zu vereinfachen, wurde GRAVIDA die biologisch aktivere Variante in Form von Metafolin® zugefügt.



**JOD** trägt zu einer normalen Produktion von Schilddrüsenhormonen und zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei. Jod trägt zu einer normalen kognitiven Funktion und einer normalen Funktion des Nervensystems bei. Der erhöhte Bedarf in der Schwangerschaft kann teilweise über Seefisch oder jodiertes Speisesalz gedeckt werden.



**VITAMIN D** trägt zu einem normalen Calciumspiegel im Blut und zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne, so wie der normalen Muskelfunktion bei. Gerade in der dunklen Jahreszeit, in der das vorhandene Sonnenlicht zur körpereigenen Bildung von Vitamin D unzureichend sein kann, kann GRAVIDA die Zufuhr von Vitamin D ergänzen.



**OMGEA-3-FETTSÄUREN (DHA und EPA)** Die Mutter ist in Schwangerschaft und Stillzeit die einzige Versorgungsquelle für das Baby. DHA (Docosahexaensäure) und in der Vorform als EPA (Eicosapentaensäure) kommt in ausreichenden Mengen nur in fettem Seefisch vor. Der gegebenenfalls erhöhte Bedarf für die werdende Mutter und dem Ungeborenen kann zusätzlich durch die Einnahme der GRAVIDA Kapseln ergänzt werden.

Die weiteren Inhaltsstoffe der Tablette können sie der Tabelle auf der nächsten Seite entnehmen!

### PACKUNGSGRÖSSE:

GRAVIDA gibt es in 1 Packung mit 60 geblisterten Tabletten und 60 geblisterten Kapseln.

### VERPACKUNGSICONS:



KINDERWUNSCH



SCHWANGERSCHAFT



STILLZEIT

### VERZEHREMPFEHLUNG:

1 mal täglich 1 Tablette und 1 Kapsel mit etwas Flüssigkeit verzehren. Die Packung enthält 60 Portionen (1 Tablette und 1 Kapsel).

### AUFBEWAHRUNG:

Bitte bewahren Sie die Packung kühl und trocken, nicht über 25 °C., sowie außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern auf.

### WICHTIGE HINWEISE:

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und einen gesunden Lebensstil verwendet werden.

### WO ERHALTE ICH WEITERE INFORMATIONEN ?

Wenn Sie Fragen haben, die im Zusammenhang mit diesem Produkt stehen, können Sie uns unter der Telefonnummer **0800 10 10 36 40** anrufen oder uns eine Mail unter: **info@medivital.eu** senden.

### HERZLICHST IHRE

MEDIVITAL Concept GmbH  
Konzepte für Gesundheit  
Parkstraße 12  
D – 59556 Lippstadt  
Tel: 0049 2941 9516208  
Fax: 0049 2941 9786984

### Bestellservice:

Tel. 0800 10 10 36 40  
Fax. 0800 10 10 36 49

Mail: info@medivital.eu  
Web: www.medivital.eu



PZN -11722305

Stand : 03/2020

### ZUTATEN KAPSEL:

DHA-reiches Öl aus der Mikroalge Schizochytrium sp. (73%), modifizierte Maisstärke, Feuchthaltemittel Glycerin, Verdickungsmittel Carrageen, Sonnenblumenöl, Antioxidationsmittel (Ascorbylpalmitat, stark tocopherolhaltige Extrakte, Extrakt aus Rosmarin), Säureregulator Natriumcarbonat.

ZUSAMMENSETZUNG KAPSEL	PRO VERZ. EMPF. (1 KAPSEL)	NRV* PRO VERZ.EMPFF
Algenöl	625 mg	-
davon		
Docosahexaen- säure (DHA)	250 mg	-

### ZUTATEN TABLETTE:

Inulin, Magnesiumoxid, L-Ascorbinsäure, Füllstoff mikrokristalline Cellulose, Eisensulfat, DL-alpha-Tocopherylacetat, Zinkcitrat, Trennmittel (Tricalciumphosphat, Polyethylenglycol, Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren), pflanzliches Fett (ganz gehärtet, Palm.), Nicotinamid, Cholecalciferol, Calcium-D-pantothenat, Cyanocobalamin, Pyridoxinhydrochlorid, Natrium-Riboflavin-5'-phosphat, Thiaminhydrochlorid, Pteroylmonoglutaminsäure, Calcium-L-methylfolat (Metafolin®), Kaliumiodat, Natriumselenat, Überzugsmittel (Hydroxypropylmethylcellulose, Hydroxypropylcellulose, Talkum, Kokosnussöl, Farbstoff Titandioxid)

ZUSAMMENSETZUNG TABLETTE	PRO VERZ. EMPF. (1 TABLETTE)	NRV* PRO VERZ.EMPFF
Vitamin C	110 mg	137 %
Vitamin E	13 mg	108 %
Niacin	15 mg	94 %
Vitamin D3	20 µg	400 %
Pantothensäure	6 mg	100 %
Vitamin B12	3,5 µg	140 %
Vitamin B6	1,9 mg	136 %
Vitamin B2	1,5 mg	107 %
Vitamin B1	1,2 mg	109 %
Folsäure	800 µg	400 %
davon Metafolin®	200 µg	-
Magnesium	150 mg	40 %
Eisen	20 mg	143 %
Zink	7 mg	70 %
Iod	150 µg	100 %
Selen	50 µg	91 %

\*Nährstoffbezugswert nach Lebensmittelinformationsverordnung EU (VO) 1169 / 2011

**Von Natur aus lactose-, fructose- und glutenfrei, vegetarisch.**

Die Herstellung von OMEGA 3 ALGA Kapseln erfolgt **vegan** unter Schonung der Meeresressourcen.